生活中学习中医

Q1，中医是不是很神秘是不是很玄？

      《内经》上古天真论篇第一中写道：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”如果天气变冷，我们都知道加衣服，这是一种本能反应，这也是养生中的最基本的理念，但我们如果深入去想，我们远离寒凉食品，不就是让我们五脏来避寒邪吗？轻点的感冒，自己熬点葱姜水喝喝就没事了。都是很普通的道理，源于生活最简单、最本质、最朴素的东西。但就是这些道理的运用，能让我们的身体得到保护，能让我们健康生活，这就是中医，就是医道。一点也不神秘，更没有那么玄。

Q2， 中医与生活到底有多亲密？

      望闻问切、四性五味、阴阳五行等深奥的中医学道理已成为大众常识，点穴、按摩、针灸、食疗等简便易行却疗效灵验的保健方法屡见不鲜，美容、养生、益寿等更是中医领域永恒的话题，早就无法与日常饮食、起居作息、心情起伏等生活常态剥离开来。所以，中医是一门学问，是关于如何生活得更好的学问。病从口入，治病时也有“戒口”一说，可见中医与饮食也有着莫大关联。现实生活中，随处可见可作为中药的食品以及疗效甚佳的食疗方。脱胎于中国传统文化的中医，天生就与文史哲有着千丝万缕的关系，如天人合一、阴阳五行等古老智慧，深深影响着中医的基础理论。

Q3， 如何在生活中应用中医？

      世界卫生组织前任总干事钟道恒博士说了一句话：“多数人并不是死于疾病，而是死于无知。”因为无知，人们对疾病的预防知识知之甚少，比如癌症，大多数人对身边的致癌因素缺乏了解，很多人患癌后将它归之于天命。其实，癌症并不是上天导演的“悲剧”，更不是命运的安排，它是饮食、疾病、污染、生活习惯等多种因素综合作用的结果。如果能够学习一些必要的医学知识，就能减少疾病的发生。学习中医里面的养生之道，让我们自己的心能够安宁，借用《内经》原话“嗜欲不能劳其目，邪淫不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

**张正教授简介**

          张正，女，博士，教授。广州中医药大学针灸推拿学硕士研究生导师，广东省中医药学会基础理论研究专业委员会委员，广东省高校“千百十工程”第二批校级培养对象。1994年本科毕业于黑龙江中医学院针灸推拿专业，1997硕士毕业于广州中医药大学中西医结合（脾胃）专业，2004年博士毕业于广州中医药大学针灸推拿学专业。师从针灸学专家张家维教授、南方医院古中医科吕英教授。

      主要从事中医基础理论和针灸学教学及临床工作，参与编写了《中医基础理论体系现代研究——基础与临床》和《中医临床诊断全书》论著2部，参与编写研究生及七年制教材《中西医结合诊断学》。临床擅长综合运用各种物理疗法治疗神经系统疾病、疼痛性疾病、运动损伤等；针药结合治疗各种内科病症、过敏性疾病和体质调理。

【时间】：2016年5月7日（星期六）上午9:30-11:30

【地点】：广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦12D